MITTAGSTISCH UND MITTAGSRUHE

15

MITTAGSTISCH UND MITTAGSRUHE

Mittagstisch

Kinderrestaurant

- Das Umfeld soll ansprechend sein (Tischgedeck, Tischdekoration,…)
- Tischdecken ermöglichen eine “Restaurantatmosphäre”
  und wirken je nach Jahreszeit heimelig, gemütlich oder festlich
- Essen und Trinken ist eng verknüpft mit unserer Kultur
  und soll Geselligkeit und Wohlbefinden bewirken
- BPA freie Trinkgläser stehen für alle Kinder zur freien Verfügung
- Das Mittagsmenü der ganzen Woche steht für die Kinder in Bildern
  bereit und ist für die Eltern im Eingangsbereich zu lesen
- Die Regeln werden in Piktogrammen dargestellt

Tischregeln und Esskultur

- Vor dem Essen die Hände waschen
- Wir beginnen gemeinsam, reichen wir uns die Hände
  und wünschen uns einen guten Appetit
- Mit geschlossenem Mund essen, nicht schmatzen
- Erst sprechen wenn du geschluckt hast
- Das Messer ist nur zum Schneiden da und gehört nicht in den Mund
- Jedes Kind räumt seinen Platz selbst auf
  (Teller, Besteck und Becher in den Geschirrspüler)
- Die Hand vorhalten, bei Nießen/husten/(leise) rülpsen
- „Bitte und Danke“ gehören bei der Essensausgabe/Hilfe/
  nach dem Essen dazu

Rolle der Erzieherin

- „Hilfe anbieten, es selbst zu tun“: etwas aufmachen,
  aufschneiden, beim Verschütten, …

- außer - Suppe servieren wir Pädagoginnen
  (heiße Suppe verschütten/ Verletzungsgefahr)
- Abwechslungsreich kochen
- Bewusstes Essen lehren (sitzen bleiben, langsam essen,
  Nahrungsmittel sind kein Spielzeug ,…)
- Sitzhaltung und Handhabung von Besteck,...
  (Hilfe können die Fußschemel sein)
- Tischkultur einfordern und vorleben
  (Umgang mit Essen, Benehmen am Tisch)
- Zuwendung

Ziele

- Der Mittagstisch soll so gestaltet sein,
  dass es den Kindern eine Freude ist, dabei zu sein.
- Kindgerechtes, vitaminreiches, biologisches Essen –
  ausgewogene und vollwertige Ernährung erhöhen die Leistungsfähigkeit,
  Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder
- Gesundes Essen erkennen und kennenlernen
- Möglichkeit für glutenfreies, vegetarisches,
  religiös orientiertes (kein Schweinefleisch) Essen
- Umgang mit richtigem Geschirr und Besteck (kein Plastik)

Was tun bei „Essmuffel“?

- Essen mit Genuss – Die Kinder werden ermutigt alles zu probieren,
  je öfter sie ungewohnte Lebensmittel kosten, desto mehr entwickelt
  sich der Geschmack für gesunde Ernährung
- Obst und Rohkost in ansprechende Stücke schneiden – Fingerfood
- Obst und Gemüse „verstecken“ (Püree, Nudeln, Cremen,…)
- Karotten, Erbsen, Mais ist meist beliebter als Kohl, Lauch und Hülsenfrüchte
- Faschiertes, Spießchen,… vor ganzen Fleischstücken
- Geflügel (auch als Fingerfood zum Knabbern)
- Fisch
- Salatbuffet – Dressing selbst wählen, Kürbiskerne,
  Schnittlauch, geröstete Brotwürfel
- Essen / Salat selber holen

Qualität

- Nahrungsmittel der Saison bevorzugen
  (kurze Transportwege - frische und heimische Qualität)
- Nahrungsmittel vermeiden, die Geschmacksverstärker, viel Zucker, Fett, Glutamat beinhalten (an „versteckte“ Kalorien gewöhnt sich der Körper)
- Salat ansprechend anrichten (Platte, mit „Farbtupfern“, Karottenstangerl,…), gute Saucen aus wertvollen Ölen und Essig
- Wir verzichten auf Ketchup, Mayonaise, Dosenfrüchte,…

Mittagsruhe

Die Mittagsruhe bietet den Kindern ca. 30 Minuten Zeit zum Entspannen und Erholen, vom teils hektischen Kindergartenalltag. Besonders die jüngeren Kinder genießen es, abschalten zu können und zu entspannen. Kinder, die das letzte Kindergartenjahr besuchen, können es sich aussuchen, ob sie die ruhigere Zeit in der Gruppe nützen, oder in den Schlafraum mitgehen.

Regeln

- Für eine ungestörte Mittagsruhe gehen alle Kinder noch einmal in den Waschraum (Toilette,…)
- Abholzeit erst nach der Mittagsruhe

Rituale

- Die Kinder entscheiden je nach Tagesverfassung und Anzahl ob sie in die Betten gehen oder zu den Couchlandschaften.
- Jedes Kind hat sein eigenes Bett mit Decke und Polster (mit Foto markiert). Das bietet den Kinder Geborgenheit und ist auch aus hygienischen Gründen sinnvoll
- Kuscheltiere und Decken können von daheim mitgebracht werden
- Angenehme Atmosphäre
- Massagebälle, Puzzle und Bücher stehen den Kindern zur Verfügung
- Jedes Kind kann sich eine 5-minütige Massage wünschen
- Die Kinder können zwischen Hörspiel CD (Geschichten wie Leo Lausemaus, Pumuckl,…) und Entspannungsmusik wählen.